

VČASNÁ ZMENA STRAVY MÔŽE MAŤ PRIAZNIVÝ VPLYV NA VÝVOJ DEMENCIE



Spracovali: Bret S. Stetka, MD; Richard S. Isaacson, MD; Hilary P. Glazer, MD, preložila: Ing. Judita Beláková (od Pharmedix Extracts Ltd, NZ)

Počas Výročnej konferencie Americkej neurologickej akadémie, ktorá sa konala vo Philadelphii v Pensylvánii, portál Medscape urobil interview s profesorom neurológie na univerzite Weill Cornell Medical College v New Yorku, Dr. Richardom S. Isaacsonom, MD a s Hilary P. Glazerom, MD, rezidentom na Katedre neurológie Univerzity Miami – Lekárskej fakulty Miller School of Medicine, na tému štúdie, ktorú uskutočnilo možným vplyve stredomorskej stravy na riziko vzniku demencie. Zosumarizovali sme doteraz dostupné informácie o potenciálnom vplyve stravy na demenciu.

Doteraz bolo publikovaných množstvo štúdií zameraných na vplyv stravy na demenciu. Štúdie sú rôzne. Od kohortných dlhodobých štúdií venovaných rizikám vzniku miernych kognitívnych porúch (MCI) a Alzheimerovu chorobu (AD) u zdravých osôb až po náhodné pokusy skúmajúce vplyv úpravy stravovacích návykov na kognitívitu, alebo funkčné poruchy u ľudí trpiacich na AD. Niektoré úpravy stravy sa preukázali ako účinné, iné nie. Avšak investigatívna kvalita a štatistický význam týchto štúdií je rozličný. Keď

sa tieto štúdie publikujú, dostávajú sa často do pozornosti mainstreamových médií, ale napriek tomu lekári, pacienti a ich rodiny nemusia vedieť, ako najlepšie interpretovať primárne výsledky a účinky. Dôkazy naznačujú, že existuje niekoľko stratégií stravovania, ktoré sú nízko rizikové a súčasne účinné v celom spektre závažnosti Alzheimerovej choroby, vrátane predklinického štádia (stupeň 1), miernej kognitívnej poruchy spôsobenej Alzheimerovou chorobou (stupeň 2) a demenciou (stupeň 3), ako aj celkovým poklesom kognitívity.

Ciel' a metódy štúdie

Systematicky sme prezerali všetky štúdie, venované vplyvu stravy na liečbu, ako aj na zníženie rizika vzniku MCI a AD, ktoré boli zverejnené od roku 2002. Využívali sme momentálne dostupné smernice, vydané Americkou akadémiou pre neurológiu na klasifikovanie kvality každej štúdie, následne sme zosumarizovali účinok pre každý dietetický zásah (úpravu stravy) v každom skúmanom klinickom scenári (silný, mierne silný, slabý, alebo nedostatočný).

Ktoré jedlá alebo stravovacie návyky sa spájali so zvýšeným alebo zníženým rizikom výskytu demencie?

• Prezreli sme mnoho desiatok štúdií, vrátane randomizovaných kontrolovaných štúdií (RCTs) a dlhodobých kohortných štúdií, ktoré vyhodnocovali rôzne dietetické zásahy u zdravých, nedementných osôb; u pacientov trpiacich na MCI; a u pacientov s Alzheimerovou chorobou. Zásahy zahŕňali rôzne diéty: stredomorskú stravu, podávanie omega-3 mastných kyselín, antioxidantov, B vitamínov a diétu s nízkym príjmom uhlhydrátov.

• Na základe predbežných výsledkov je pravdepodobné, že kombinácia B vitamínov (kyselina listová, B6, a B12) zlepšuje poruchy kognitívity u pacientov s MCI, kým stredomorská strava môže zlepšiť funkciu kognitívity u pacientov s AD a pravdepodobne znižuje riziko

vzniku AD aj u pacientov trpiacich na MCI a u nedementných osôb.

• Našli sme tiež sľubné potenciálne zásahy pre kognitívne normálne osoby a pacientov s MCI. Zistili sme, že napríklad špecifické omega-3 mastné kyseliny pravdepodobne znižujú poruchu kognitívity u pacientov s MCI a flavonoidy (napríklad pravidelný príjem minimálne 8 uncí čučoriedok a jahôd týždenne) môžu oddialiť symptómy. (1 unca = 28,3495 g)

• Na druhej strane existujú silné dôkazy o tom, že beta karotén neznižuje riziko výskytu AD u nedementných pacientov. Existujú slabé až mierne silné dôkazy proti vitamínu E ako nápomocnému u nedementných osôb a pacientov s MCI; avšak nedávna náhodná kontrolovaná štúdia zistila, že podávanie 2000 IU (pozn. prekladateľky: vitamínu D) malo za výsledok pomalší pokles funkčnosti a zníženú záťaž pre opatrovateľov demementných pacientov.

• Hoci existujú silné dôkazy pre diétu s nízkym obsahom uhlhydrátov, jedna rozsahom menšia štúdia RCT preukázala zlepšenú kognitívitu v prípade diét s veľmi nízkym obsahom uhlhydrátov, ako aj priaznivý dopad na celý počet relevantných biomarkerov. Naviac, predbežné výsledky naznačujú, že dietetické ketózy môžu viesť k prínosom kognitívity v skupine AD pacientov, i keď sú potrebné ďalšie štúdie.

Aké posolstvo by ste na základe svojich zistení mali pre lekárov?

• AD štartuje v mozgu 20 – 30 rokov predtým, než sa objavia prvé symptómy straty pamäti, a preto viaceré prístupy v oblasti stravovania, ako aj zásahy do zmeny životného štýlu môžu patriť k najvhodnejším stratégiám regulovania rizika výskytu Alzheimerovej choroby, ktorý zažívame v súčasnosti. Nad dietetickými zásahmi (úprava stravy) by sme mali uvažovať u pacientov s rizikom výskytu AD a to pravdepodobne už v najskorších štádiách ochorenia. Okrem toho, že sa zníži riziko výskytu, budú mať tieto stratégie iné prínosy pre zdravie (napríklad prevencia kardiovaskulárnych chorôb a metabolického syndrómu).

• Keďže momentálne dostupné farmakologické zásahy môžu mať u niektorých pacientov obmedzenú účinnosť, je potrebné uplatniť detailnejší, multimodálny prístup k starostlivosti o pacientov s AD. Hoci sú naše závery založené na predbežnom prehľade dôkazov, lekári by mali brať do úvahy odporúčanie stredomorskej stravy pre celé spektrum stupňov AD (stupne 1 – 3), špecifické omega-3 mastné kyseliny pre pacientov s MCI, flavonoidy a B vitamíny pre pacientov s MCI, ako aj pre tých, ktorí sú ohrození rizikom vzniku poruchy.

• Existujú menej silné dôkazy, ktoré by podporovali klinické výsledky u demencie spôsobenej Alzheimerovou chorobou, ale to sa dá pripisovať faktu, že sa zásahy do stravy realizovali príliš neskoro na to, aby mohli zmeniť priebeh ochorenia. Vychádzajúc z uve-

Stredomorská strava (diéta)

Je diéta inšpirovaná tradičnou stravou v Grécku, južnom Taliansku a Španielsku. Princiálne zásady zahŕňajú vysokú konzumáciu olivového oleja, zeleniny, nespracovaných cereálií, ovocia, strukovín, miernu až vysokú konzumáciu rýb, miernu konzumáciu mliečnych výrobkov (predovšetkým syrov a jogurtov) a nízku konzumáciu mäsa a mäsových výrobkov. Je zaujímavosťou, že 4. decembra 2013 UNESCO uznalo počas svojho zasadnutia v Baku túto schému stravovania ako „Nehmotné kultúrne dedičstvo Talianska, Portugalska, Španielska, Maroka, Grécka, Cypru a Chorvátska.“

www.LiecivaZem.sk

deného sa dá usudzovať, že úprava stravy je účinnejšia u nedementných, normálnych pacientov v predklinickom štádiu AD a MCI ešte predtým, než sa rozvinú poruchy funkčnosti a demencia.

• Naša skupina v súčasnosti študuje najúčinnejšie metódy na vzdelávanie verejnosti o týchto dietetických stratégiách priaznivých pre mozog s cieľom pochopiť, ktoré metódy fungujú najlepšie. Pre zaneprázdnených lekárov, ktorí nemajú čas, alebo ktorí nie sú stotožnení s poradenstvom v oblasti zdravej výživy, by sme radili obrátiť sa na dietológa.



optimálny doplnok k výžive pri športe, astme, artritíde k podpore zdravia

predstavujú pohyb vitalitu, radosť zo života

nutraceutikum

Komfort pre Váš organizmus... Vitalita pre Vaše telo... Pohodlie pre žalúdok a trávenie...

KLINICKY OVERENÉ

Lyprinol

Stabilizovaný morský lipídový extrakt

Perla canaliculus

Prinol

VYSOKOČISTÝ A STABILIZOVANÝ PCSO-524™ lipídový komplex

- vo svojej aktívnej frakcii obsahuje jedinečnú kombináciu morských lipidov a extra podiel Omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pôsobenie v organizme celkovo. Pre udržiavanie zdravia a povzbudenie postačí Vášmu organizmu 1kps denne. Pre upokojenie nežiaducich prejavov v organizme a zlepšenie celkového stavu postačia 2-4 kps denne, čo je veľmi dôležité hlavne u ľudí s problémom znášanlivosti farmaceutických produktov a ich vedľajších účinkov. „Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zápalu a následnej príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a tiež najobávanejšej hrozby - rakoviny. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Extrakt lipídovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný aj pre ľudí alergických na mäkkýše.“

PROF. G. M. HALPERN MD, PHD
Univerzita medicíny a výživy v Kalifornii a Hong Kongu

Ziadajte / objedajte si v lekárni alebo na tel. č.: 0907 906 906
www.lyprinol.sk * Katalóg jar/jeseň zdarma
Krajina pôvodu: kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu.